

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PERBEDAAN AKTIVITAS FISIK DAN KONSUMSI SERAT PADA SISWA  
OVERWEIGHT DAN TIDAK OVERWEIGHT DI SMP MUHAMMADIYAH 1  
KARTASURA**



Karya Tulis Ilmiah ini Disusun untuk memenuhi Salah satu Syarat  
Memperoleh Ijazah Diploma III Gizi

Disusun Oleh:

**MIRANDA DWI SYAFIRA**  
**J 300 110 003**

**PROGRAM STUDI DIII GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2014**

## ABSTRAK

MIRANDA DWI SYAFIRA. J300110003

### **Perbedaan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Serat pada Siswa *Overweight* dan tidak *Overweight* di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura**

**Pendahuluan :** *Overweight* pada remaja merupakan masalah yang penting dan harus mendapat perhatian, dikarenakan *overweight* yang terjadi pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia. Salah satu faktor yang mempengaruhi *overweight* adalah asupan makan (konsumsi serat) dan kurangnya aktivitas fisik. Peran serat terhadap *overweight* diantaranya menunda pengosongan lambung, mengurangi rasa lapar dan dapat mengurangi terjadinya *overweight*, serta Aktivitas fisik sangat penting dalam membantu menguras cadangan energi yang tertimbun dalam tubuh dan dapat mengurangi terjadinya *overweight*.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan aktivitas fisik dan konsumsi serat pada siswa *overweight* dan tidak *overweight* di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura.

**Metode Penelitian :** Jenis penelitian ini adalah *observasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran antropometri, pengisian form aktivitas fisik dan *recall* konsumsi serat. Besar sample pada penelitian ini adalah 38 siswa terbagi menjadi 19 siswa *overweight* dan 19 siswa tidak *overweight*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Analisis *mann-whitney test* digunakan untuk mengetahui perbedaan aktivitas fisik dan konsumsi serat pada siswa *overweight* dan tidak *overweight* di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan 68,4% subjek memiliki aktivitas fisik ringan dan 31,6% subjek memiliki aktivitas fisik sedang. Hasil penelitian menunjukkan 73,7% subjek memiliki asupan serat kurang dan 26,3% subjek memiliki asupan serat yang cukup. Uji beda aktivitas fisik menunjukkan nilai  $p:0.168$ . Uji beda konsumsi serat menunjukkan nilai  $p:0.707$ .

**Kesimpulan :** Tidak ada perbedaan antara aktivitas fisik dan konsumsi serat pada siswa yang *overweight* dan tidak *overweight* di SMP Muhammadiyah 1 kartasura.

**Kata Kunci :** Aktivitas fisik, Konsumsi Serat, *Overweight*  
**Kepustakaan :** 57. 1986 - 2014

**PERBEDAAN AKTIVITAS FISIK DAN KONSUMSI SERAT PADA SISWA  
OVERWEIGHT DAN TIDAK OVERWEIGHT DI SMP MUHAMMADIYAH 1  
KARTASURA**



Karya Tulis Ilmiah ini Disusun untuk memenuhi Salah satu Syarat  
Memperoleh Ijazah Diploma III Gizi

Disusun Oleh:

**MIRANDA DWI SYAFIRA**  
**J 300 110 003**

**PROGRAM STUDI DIII GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2014**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Perbedaan antara Aktivitas Fisik dan Konsumsi Serat pada Siswa yang *Overweight* dan tidak *Overweight* di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura.

Nama Mahasiswa : Miranda Dwi Syafira

Nomor Induk Mahasiswa : J 300 110 003

Telah disetujui untuk diajukan pada ujian hasil KTI oleh Tim Penguji KTI Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal Juni 2014

Surakarta, Juni 2014

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Siti Zulaekah, A.,M.Si

NIK. 751

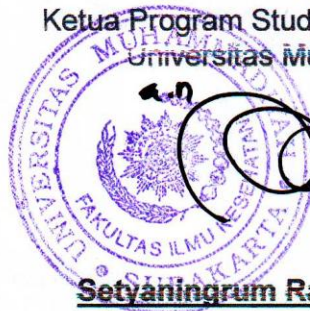


Rully Sudaryanto, S.SiT

NIP. 10730911 200604 1 003

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Setyaningrum Rahmawaty, A.,M.Kes.,Ph.D

NIK. 744

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Perbedaan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Serat  
pada Siswa yang *Overweight* dan tidak  
*Overweight* di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura.  
Nama Mahasiswa : Miranda Dwi Syafira  
Nomor Induk Mahasiswa : J 300 110 003

Telah dipertahankan didepan tim Penguji Karya Tulis Ilmiah  
Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah  
Surakarta  
pada tanggal 26 Juni 2014  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima  
Surakarta, 26 Juni 2014

Penguji I : Siti Zulaekah, A., M.Si  
Penguji II : Endang Nur W., SST., M.Si. Med  
Penguji III : Eni Purwani, S.Si., M.Si

(  )  
(  )  
(  )

Mengetahui  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Dekan



  
Dr. Suwadi, M.Kes  
NIP: 195311231983031002



## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 26 Juni 2014



MIRANDA DWI SYAFIRA

## **MOTTO**

*“Tugas kita bukanlah untuk berhasil, tugas kita adalah untuk mencoba, karena didalam mencoba itulah kita menemukan dan belajar membangun kesempatan untuk berhasil”*

*(Mario Teguh)*

*“Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua”*

*(Aristoteles)*

*“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari (sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanlah hendaknya kamu berharap”*

*(Q.S. Al-Insyirah: 6-8)*

## ***HALAMAN PERSEMBAHAN***

*Alhamdulillah mengucap syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan segala karunianya dan hidayah-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan KTI ini Karya yang sederhana ini saya persembahkan kepada :*

- 1. Allah SWT yang telah menganugrahkan hikmat dan nikmat yang sangat tak terhingga, hanya kepada-Mu hamba memohon pertolongan dan petunjuk.*
- 2. Kedua orang tuaku bapak Supandi AR dan Ibu Sumini yang telah membesarkan, mendidik, menyayangi, memberi doa dan dukungan moral yang tak ternilai hingga sampai detik ini.*
- 3. Kakakku Happy Dini Agrikana dan Adikku Puput Roselita yang telah memberikan motivasi dan dukungan.*
- 4. Sahabatku (Febriana, Della, Twinda, Oky) terimakasih untuk kebersamaan kita selama ini, tanpa kalian aku tak mengerti arti sebuah kebersamaan.*
- 5. Terimakasih kepada kedua dosen pembimbing Ibu Siti Zulaekah, A., M.Si dan Bapak Rully Sudaryanto, SSiT yang memberikan bimbingan kepada saya, serta bapak dan ibu dosen gizi yang telah memberikan dan membekali ilmunya kepada saya.*
- 6. Semua temen seperjuangan Gizi DIII angkata 2011, terima kasih atas semua kebersamaan, canda tawa, kesedihan, dan kebahagiaan yang kita alami selama 3 tahun ini.*



## RIWAYAT HIDUP

Nama : Miranda Dwi Syafira  
Tempat/Tanggal lahir : Bengkulu, 04 April 1994  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. Raya Kota Bani, Kec. Putri hijau, Kab. Bengkulu  
Utara. Kota. Bengkulu  
Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK Pertiwi Tahun 1999  
2. Lulus SDN 01 Pasar Seblat Tahun 2005  
3. Lulus SMPN 2 Putri Hijau Tahun 2008  
4. Lulus SMAN 1 Putri Hijau Tahun 2011  
5. Menempuh Pendidikan di Program Studi Gizi DIII

## KATA PENGANTAR



**Assalamu'alaikum Wr. Wb.**

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT, pencurah rahmat dan karunia. RahmatNya tiada terbatas sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah dengan judul "*perbedaan Aktivitas Fisik, Konsumsi Serat pada siswa overweight dan tidak overweight di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura*" sebagai salah satu syarat untuk Diajukan sebagai pedoman pelaksanaan penelitian studi akhir Program Studi Diploma III (Tiga) Gizi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selesainya Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan berbagai pihak, sehingga penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Suwadi, M.Kes, selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Setyaningrum Rahmawaty P.hD selaku ketua program Studi Diploma Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu dan berbagai arahan kepada penulis selama studi.
3. Ibu Siti Zulaekah, A., M.Si, selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, nasehat, meluangkan waktu dan berbagai arahan kepada penulis selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Bapak Ruly Sudaryanto., S.SiT, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu dan arahan kepada penulis selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

5. Seluruh teman-teman DIII Gizi Angkatan 2011, kerjasama dan kebersamaannya.
6. Seluruh pihak yang terlibat dan telah membantu penulis selama penelitian dan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa Proposal Karya Tulis Ilmiah yang penulis susun ini masih jauh dari kesempurnaan.

**Wassalamu'alaikum Wr. Wb**

Surakarta, Juni 2014



Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Teori	
1. Remaja	
a. Pengertian .....	6
b. Ciri-ciri remaja.....	7
c. Gizi remaja .....	7
2. <i>Overweight</i>	
a. Pengertian <i>overweight</i> .....	9
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>overweight</i> .....	9
c. Dampak <i>overweight</i> .....	12
d. Cara mengukur <i>overweight</i> .....	12
3. Aktivitas Fisik	
a. Pengertian aktivitas fisik .....	13
b. Klasifikasi aktivitas fisik .....	14
c. Kategori aktivitas fisik.....	15
d. Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik.....	15
e. Manfaat aktivitas fisik .....	16

f. Hubungan aktivitas fisik dengan <i>overweight</i> .....	17
4. Serat Makanan	
a. Pengertian serat makanan .....	18
b. Jenis serat makanan.....	18
c. Sumber serat makanan.....	19
d. Kebutuhan serat makanan .....	21
e. Manfaat serat makanan .....	22
f. Faktor-faktor yang mempengaruhi serat makanan .....	22
g. Hubungan konsumsi zat gizi dengan <i>overweight</i> .....	24
B. Kerangka Teori.....	25
C. Kerangka Konsep .....	25
D. Hipotesis .....	26

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	27
B. Lokasi dan Waktu .....	27
C. Populasi dan Sampel .....	27
D. Variabel Penelitian .....	29
E. Definisi Operasional.....	29
F. Pengumpulan Data .....	30
G. Langkah-Langkah Penelitian.....	30
H. Pengolahan Data .....	32
I. Analisis data .....	34

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran Umum SMP Muhammadiyah 1 Kartasura .....	37
B. Gambaran Karakteristik Responden .....	38
C. Perbedaan Aktivitas Fisik pada Siswa <i>Overweight</i> dan tidak <i>Overweight</i> .....	40
D. Perbedaan Konsumsi serat pada Siswa <i>Overweight</i> dan tidak <i>Overweight</i> .....	42
E. Keterbatasan Penelitian .....	44

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	45
B. Saran.....	45

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT) .....	14
2. Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	16
3. Kategori Aktivitas Fisik .....	17
4. Definisi Operasional .....	31
5. Kriteria Aktivitas Fisik .....	35
6. Asupan Serat .....	35
7. Kriteria Status Gizi .....	36
8. Distribusi Umur responden.....	38
9. Distribusi Jenis kelamin responden .....	39
10. Distribusi Aktivitas Fisik Responden.....	39
11. Distribusi Konsumsi Serat .....	40
12. Perbedaan Aktivitas Fisik .....	41
13. Perbedaan Konsumsi Serat.....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori .....	27
2. Kerangka Konsep .....	27



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Pernyataan kesediaan menjadi responden
Lampiran 2	Identitas responden
Lampiran 3	Kuesioner Aktivitas Fisik
Lampiran 4	kuesioner <i>Recall</i> Konsumsi Serat
Lampiran 5	Master Tabel
Lampiran 6	Hasil Uji Statistik
Lampiran 7	Surat Permohonan Izin Pengambilan Data